

# 平成21年1月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました！  
※ 食材調達都合により、他の産地になることもあります。ご了承ください。

北九州市教育委員会  
(中学校・食缶)

日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
9 金	たかなめし		しらす干し	たかな漬		★米	ごま油	770	30.2	18.2
	牛乳		☆牛乳							
	白玉雑煮	鶏肉 ぶり		にんじん ★かつお菜	しいたけ	白玉もち				
	いりこのつくだ煮		いりこ			三温糖	油			
13 火	パン ミックスジャム					パン ミックスジャム		893	40.8	33.2
	牛乳		☆牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉末チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油			
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	★キャベツ		油			
14 水	ご飯					★米		836	36.2	26.4
	牛乳		☆牛乳							
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	三温糖				
	かぶのみそ汁	厚揚げ みそ		★かつお菜	★かぶ					
15 木	パン マーガリン					パン	マーガリン	880	31.1	34.7
	牛乳		☆牛乳							
	さつまいものからめ和え	大豆	いりこ			さつまいも 小麦粉 砂糖	油 ごま			
	五目スープ	鶏肉		にんじん ★小松菜	★キャベツ					
16 金	ご飯					★米		828	32.5	19.3
	牛乳		☆牛乳							
	豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 糸こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油			
	春菊とキャベツのおひたし	かつお節		★大葉春菊	★キャベツ	砂糖				
19 月	ご飯					★米		790	28.2	21.4
	牛乳		☆牛乳							
	竹輪のいそべ揚げ	竹輪	膏のり			小麦粉	油			
	みそ汁	厚揚げ みそ		★ほうれんそう	★だいこん					
20 火	パン りんごジャム					パン りんごジャム		884	30.7	36.2
	牛乳		☆牛乳							
	ツナじゃがいも	まぐろ油漬		パセリ		じゃがいも	油			
	はくさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	小麦粉	油 マーガリン			
21 水	ご飯					★米		852	27.5	17.5
	牛乳		☆牛乳							
	関東煮	鶏肉 厚揚げ てんぷら		にんじん	★だいこん こんにゃく	じゃがいも 三温糖				
	きんとん				干しぶどう	さつまいも 砂糖				
	紅白なます		にんじん	★だいこん	砂糖					

## 給食週間

～1/24から1/30～

### 「給食」の始まり

明治22年、山形県の鶴岡町で、貧しくてお弁当を持って来れない子どもたちに昼食を食べさせたのが始まりと言われています。  
その中身は「おにぎりと漬け物」と言った、「空腹を満たす」ための食事でした。

### 「給食」の中断

その後、全国で同じように給食が開始されました。しかし、戦争のために食材不足となり、昭和19年には給食が中断されました。

### 新しい「学校給食」の始まり

昭和21年12月24日から、東京・神奈川・千葉の三都県の学校で全児童を対象に試験給食が行われました。  
栄養不足の子どもたちにと外国から食材が送られたことで、給食を再開することができました。

当初、栄養不足の子どもを救済する目的で始められた給食でしたが、戦後の日本の発展にともない、食材も豊富に揃うようになりました。

食べものがあふれる今の時代では、学校給食の役割は、「正しい食事のお手本」となる役割へと変わってきました。

給食が「食の大切さ」を改めて考えるためのきっかけになると嬉しいですね。

これを記念して、毎年、冬休みと重ならない1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としていただきます。

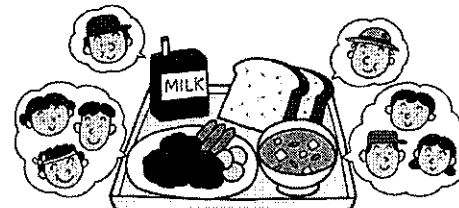
## いただきますは命に感謝



「いただきます」という言葉には、作ってくれた人への感謝だけでなく、食べ物そのものへの感謝の気持ちがこめられています。

私たちが生きていくためには、食べ物が必要です。食べ物を食べるということは、動物や植物の命をいただくということです。

また、食べ物が私たちの口に入るまでには、多くの人の手がかかっています。食材の生産、流通、加工、調理など様々な人が関わっているおかげだということも忘れずにしましょう。



# 平成21年1月分中学校給食献立表

市内産の食材に★、県内産の食材に☆をつけました!

※ 食材調達都合により、他の産地になることもあります。ご了承ください。

北九州市教育委員会  
(中学校・食缶)

日	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 肉・魚・豆・豆製品	2群 牛乳・海草・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
22 木	パン マーガリン					パン	マーガリン	807	30.1	32.0
	牛乳		☆牛乳							
	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ				砂糖				
	野菜スープ			にんじん	たまねぎ ★キャベツ	じゃがいも				
	にんじんのグラッセ			にんじん		砂糖	マーガリン			
23 金	中華どんぶり	豚肉 いか うすら卵		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい ☆たけのこ しいたけ 白ねぎ	★米 砂糖 でん粉	油 ごま油	885	36.4	26.9
	牛乳		☆牛乳							
	厚揚げの含め煮	厚揚げ		さやいんげん		砂糖				
	煮豆	きんとき豆				砂糖				
26 月	ご飯					★米		762	30.8	20.7
	牛乳		☆牛乳							
	いわしのぬかみそだき	いわし ぬかみそ				三温糖				
	だぶ	鶏肉 厚揚げ かまぼこ		にんじん	☆たけのこ 糸こんにゃく しいたけ	ふ でん粉				
	ぼんかん				ぼんかん					
27 火	パン みかんジャム					パン みかんジャム		763	33.9	25.8
	牛乳		☆牛乳							
	レバーのオーロラソース	若鶏レバー		にんじん		砂糖	油			
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが はくさい 白ねぎ	ワンタンめん				
	ブロッコリー			★ブロッコリー						
28 水	ご飯					★米		751	23.7	16.0
	牛乳		☆牛乳							
	ひじきの炒め煮	あさり 油揚げ 大豆 竹輪	干しひじき	にんじん		三温糖	油			
	ずいとん	油揚げ みそ		にんじん	はくさい しいたけ 白ねぎ	小麦粉				
	キウイフルーツ				キウイフルーツ					
29 木	パン ココアクリーム					パン ココアクリーム		850	31.8	30.6
	牛乳		☆牛乳							
	スクランブルエッグ	鶏卵	牛乳 きざみチーズ		とうもろこし		油 マーガリン			
	白いんげん豆のスープ煮	ベーコン 白いんげん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油			
	ドレッシングキャベツ				★キャベツ パインアップル (缶)		油			
30 金	カレーライス	鶏肉	シュレットチーズ	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	★米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	892	24.2	20.9
	牛乳		☆牛乳							
	ヨーグルトサラダ		酸酵乳		みかん (缶) 黄桃 (缶) パインアップル (缶)					
	即席漬け		きざみ昆布		切り干しだいこん	砂糖				

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
月平均	830	31.2	25.3	421	4.1	777	0.78	0.70	45	2.9	6.5
基準量	830	32.0	27.6	400	4.0	190	0.40	0.50	25	3.3	8.0

※ はしは毎日持参してください。はしとはし箱はよく洗い、いつも清潔にしておいてください。

※ 生活習慣病予防のため、薄味にしています。健康を考え、塩分の取りすぎに注意しましょう。

## 作ってみましょう! 給食メニュー

## だぶ

### 【材料：4人分】

### 【作り方】

鶏肉	60g	うすくちしょうゆ	小さじ 2強
ふ	4g	でんぷん	小さじ 1.5
厚揚げ	80g	水	大さじ 1
かまぼこ	40g	こんぶ	2g
にんじん	40g	かつお節	8g
れんこん	40g	水	2カップ
糸こんにゃく	40g	塩	少々
干しいたけ	2枚		
かつお菜	80g		

- ①鶏肉は一口大に切る。ふは水でもどす。厚揚げは熱湯をかけ、1.5cm角切りにする。かまぼこは短冊切りにする。
- ②にんじん、れんこんは5mmいちょう切りにする。れんこんは水にさらす。糸こんにゃくは3cm長さに切り、ゆでる。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。かつお菜は3cm長さに切る。
- ③こんぶ、かつお節でだしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
- ④あく、油をとり、にんじん、しいたけを入れ、煮る。
- ⑤糸こんにゃく、れんこん、厚揚げを入れ、煮る。
- ⑥かまぼこ、ふ、かつお菜を入れ、調味し、水どきでんぷんを入れ、煮る。
- ⑦塩で味をととのえる。

## 郷土料理

郷土料理は、昔から食べられているその土地ならではの料理のことで、町おこしなどのための「ご当地グルメ」とは異なるものです。その地域でとれる食材等を用いて作ることがほとんどで、地域の特徴や文化などを知る材料にもなります。

筑前煮やだぶ、いわしのぬかみそ炊きなど、北九州、福岡にも多くの郷土料理があり、給食にも多くとり入れられています。

～だぶ～  
福岡、筑豊地域などで冠婚葬祭のときに食べられてきた料理です。汁がだぶだぶしていることから、このように呼ばれるようになったといわれています。